シリーズ

健康増進計画

最終回

香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

感染症にかからない広げない

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が身体に入って増殖し、発症する病気のことです。インフルエンザや感染性胃腸炎といった、比較的感染の機会の多いものから、結核や肝炎、エイズのように大きな社会問題となっているものなど、感染症にはさまざまなものがあります。症状も、病原体の種類によって発熱やせき、あるいは下痢といった症状などが見られ、時には重症になる場合もあります。

感染症は、正しい知識を持って適切に対処することで予防することができ、また拡大を防ぐことができます。日ごろから感染症にかからないために、またかかっても感染を広げないように、次のことについて一人ひとりがこころがけましょう。

感染症についての正しい知識を持とう

感染経路や予防方法などについて正しい知識を持ちましょう。

手洗いを習慣づけよう

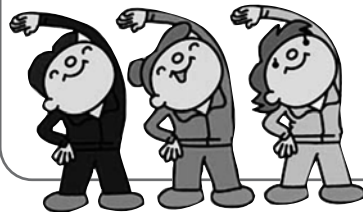
手洗いは感染症予防の基本です。病気にかかっている人もかかっていない人も、感染を予防し、また広げないという点からこまめに手洗いすることが大切です。

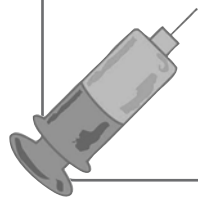
体調管理に気をつけよう

感染症を防ぐためには、普段の生活で免疫力を高めることも大切です。バランスのよい食事や適度な運動で、体力を落とさないようにしましょう。

また、睡眠を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。

予防接種の必要性について理解し、適切な時期に予防接種を受けよう

感染症によっては、予防接種を受けることで病気にかかるのを防いだり、重症になることを防ぐことができます。適切な時期に予防接種を受けましょう。

今回まで、10回にわたって健康増進計画についてご紹介してきました。市では今後も、皆さんの健康づくりを応援していきますので、お気軽に声をかけてください。皆さんの笑顔の花がいっぱいに咲くように、これからも、ともに健康づくり活動に取り組んでいきましょう。

【問い合わせ先】健康介護支援課　保健推進班　☎52−9281　保健支援班　☎52−9282

65～74歳で一定の障害がある方へ

後期高齢者医療制度へ加入できます

６５～７４歳で一定の障害をお持ちの方は、障害認定申請をしていただくと、届け出日から後期高齢者医療制度に加入することができます。後期高齢者医療制度に加入していただくと、１割負担（現役並み所得者を除く）で医療機関を受診することができます。

加入はご本人が選択できます。また、７４歳まででであれば加入後に脱退することもできます。

加入される場合、保険料や自己負担限度額等の変更が生じる場合がありますので、詳しくはご相談ください。

■一定の障害の基準

次のいずれかを受給、所持されている方

国民年金等の障害年金　１級・２級

身体障害者手帳　１～３級

４級の内、音声または言語機能の障害、下肢障害の１号・３号・４号

療育手帳　Ａ１・Ａ２

精神障害者保健福祉手帳　１級・２級

■障害認定申請に必要なもの

①印鑑

②現在加入されている健康保険被保険者証

③障害の状態を証する確認書類（身体障害者等の各手帳、年金証書等）

④障害医療費受給者証（お持ちの方のみ）

【問い合わせ先】市民保険課保険班　☎53−3115

使っていますか？押しの一手

生ゴミ軽減のために、平成２１年に自治会を通じて配布した**押しの一手**のご利用をお願いします。生ゴミに含まれている水分を絞る際にご利用ください。

香美市の可燃ごみ量

平成２１年度　６１１４t

平成２２年度　５９３７t

目的以外のご利用はお控えください

押しの一手の円盤部分を鍋敷きに使い、鍋底にくっついていることに気付かずに火にかけてしまったという例があります。

【問い合わせ先】

まちづくり推進課　環境班　☎53−1061

CO₂（コツ）CO₂（コツ）電気削減コンテスト

香美市では、家庭部門のCO_2の排出量が高くなっており、そのため大幅な削減が求められています。香美市地球温暖化対策地域協議会では、個人や家庭で楽しみながらできる温暖化防止対策（電気削減）を市内に広く普及啓発することを目的とした**コツ(CO_2)・コツ(CO_2)電気削減コンテスト**を実施します。

参加方法は？

月間電気使用量の削減に取り組んでいただき、６月から８月の**前年同月より使用量が減っている検針票**(コピー可)をFAXまたは郵送してください。台紙は何でもかまいませんが、**住所・氏名・電話番号**を必ず記入してください。上位５名の方に、表彰状・賞品をプレゼントします。

結果発表・表彰式

「香美市健康まつり」会場にて

【日時】１０月頃

【場所】保健福祉センター香北

問い合わせ・申し込み先

〒782−8501　※住所記載不要

香美市地球温暖化対策地域協議会

事務局：まちづくり推進課環境対策班

☎53−1061　FAX53−5958